



2022年8月1日発行

野菜が、あなたを健康にする

8月31日は「野菜の日」

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

野菜は、料理の彩りを良くし、いろいろな味や食感を楽しませ、豊かな食卓にしてくれます。栄養面では、肉や魚にはない野菜特有の成分や、からだが必要とする栄養素をたくさんもっています。

野菜はなぜ大切なのか？

野菜が大切な理由は、次の4つの成分の重要な供給源だからです。

●食物纖維

免疫機能の70%が集まる腸内環境を整えて健康維持をサポート。さらに腸内で余分なコレステロールを吸着したり、食後の血糖値が急激に上がることを防いだりして糖尿病や高血圧、肥満などの予防に効果的。その重要な働きぶりから、5大栄養素に次ぐ第6の栄養素と位置付けられています。肉・魚・卵には含まれない成分です。

●機能性成分

(ファイトミカル phytochemical)
ファイトニ『植物』、ケミカルニ『化学成分』という意味で、植物が紫外線や昆虫など、植物にとって有害な物のから自分を守るために作りだした色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のことです。この植物の防衛機能を、植物である野菜を食べることで、その恩恵を受けられます。(⇒次頁)

●ビタミン

摂取した食べ物を消化・吸収・代謝したりするには、触媒として酵素が必要です。そして酵素は、補酵素がなければ活性化しません。その補酵素の働きをするのがビタミンです。基本的にはほとんど体内では作れないので、食事から摂る必要があります。

●ミネラル

歯や骨を作るカルシウム・マグネシウム、血液中のヘモグロビンの材料となる鉄、ナトリウムを排泄し高血圧を予防するカリウム、またカルシウムには精神を安定させる働きもあります。ミネラルは、人間の体と心の根幹を作る大事な材料となります。

●病気を予防する機能性成分（ファイトケミカル）

① 抗酸化作用

病気の元凶となる活性酸素から体を守り、生活習慣病を予防します。

抗酸化力は「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素にもありますが、ファイトケミカルの抗酸化力はそれらをはるかに上回ります。主な抗酸化作用の高いファイトケミカルには、紫きゅべつのアントシアニン、大豆のイソフラボン、緑茶のカテキン、玉ねぎのケルセチン、トマトのリコピン、人参のβ-カロテン、にんにくのアリシンなどがあります。

② 免疫調整作用

▽強化作用 …免疫細胞の活性を高めて免疫力を強化し、がん細胞や病原体への攻撃力を強くします。

▽抑制作用 …免疫力の過剰によるアレルギー反応や炎症を抑制します。

▽抗菌・抗ウィルス作用 …風邪やインフルエンザ、食中毒などを予防します。



出典：医療総合サイト QLife（キューライフ）

③ がん抑制作用

ファイトケミカルは、遺伝子に傷をつける活性酸素を消してがんの発生自体を防ぐとともに、体内に発生したがん細胞の増殖を抑えたり攻撃する力があります。これまでの研究で、食道・胃がんの抑制にはブロッコリー・キャベツ、大腸がんにはにんにく、乳がんは大豆製品、前立腺がんは大豆製品とトマトが有効であるといわれています。

●野菜の食べ方

「1日に野菜を350g摂ろう」と厚生労働省は推奨しています。食物繊維、ビタミンC、カリウムを充分に摂取するには、野菜350~400gが必要であると推定されたからです。

ふだん私たちが食べる野菜料理は1皿約70gなので、1日に5皿となります。

たとえば、朝食に①きゅべつサラダ、昼食に②なすとピーマンのみそ炒め、③もずくときゅうり、ブチトマトの酢の物、夕食に④青菜胡麻和え、⑤具沢山みそ汁で1日5皿になります。

野菜を食べよう！というと「サラダ」を思い浮かべる方が多いかもしれません。サラダはサラダでも、生野菜ばかりで5皿というのはおすすめできません。

① 「生野菜」 & 「加熱野菜」

野菜はたくさんの種類がありますが、それぞれに特徴のある栄養素やファイトケミカルをもっています。できれば、いろんな野菜からいろんな成分を摂りたいものです。

生で食べられる野菜となると、食材が限られてきます。レタス、きゅべつ、きゅうり、トマト、セロリなど。加熱しないと食べにくい野菜として、ごぼう、人参、蓮根、ブロッコリー、オクラ、青菜（ほうれん草、小松菜、モロヘイヤなど）、にら、南瓜など。随分と食材の幅が広がります。

② 「濃い野菜」 & 「うすい野菜」

色素が多い色の濃い野菜の方が栄養があって、うすい野菜は栄養がない、なんてことは全くありません。ファイトケミカルは、色素だけでなく、香りや苦み、渋みなどですし、食物繊維やビタミン、ミネラルは色のうすい野菜たちにもしっかり含まれています。それに、色の濃い野菜ばかりより、うすい野菜と組み合わせた方が彩りよく映えます。

1日5皿の野菜を、「生＆加熱」「濃い＆うすい」に組み合わせれば、いろいろな野菜の色・味・食感を楽しむことができます。結果的にいろいろな栄養も摂れるのです♪ 大畠

～アヒージョでスペイン気分！？～

「アヒージョを作ったら美味しかった」という話をブーケのスタッフから聞き、食べたくなったのでアヒージョを作りました。

アヒージョとは、スペインのタパス（小皿料理）の一つ。にんにくを入れたオリーブ油に具材を入れて弱火で煮込んだものです。アヒージョとはスペイン語でにんにく風味を意味するそうです。

スタッフから聞いたレシピを参考に簡単なレシピを作ってみました。

●アヒージョ（2～4人分）

材料	作り方																
A	<table border="1"> <tr> <td>にんにく</td><td>1片</td><td>①にんにくをスライスし、赤唐辛子は種をとる。具材は食べやすい大きさに切る。</td></tr> <tr> <td>赤唐辛子</td><td>1本</td><td>②スキレットか小さいフライパンにAを入れ、弱火にかける。オリーブ油ににんにくの香りがうつるくらいが目安。</td></tr> <tr> <td>オリーブ油</td><td>100ml～</td><td>③②に具材を入れて、具材に火が通るまで10～12分位を目安に煮る。</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>小さじ約1/2</td><td>④バケットをそえる。バケットはオリーブ油に浸して食べる。</td></tr> <tr> <td>こしょう</td><td>少々（好みで）</td><td></td></tr> </table>	にんにく	1片	①にんにくをスライスし、赤唐辛子は種をとる。具材は食べやすい大きさに切る。	赤唐辛子	1本	②スキレットか小さいフライパンにAを入れ、弱火にかける。オリーブ油ににんにくの香りがうつるくらいが目安。	オリーブ油	100ml～	③②に具材を入れて、具材に火が通るまで10～12分位を目安に煮る。	塩	小さじ約1/2	④バケットをそえる。バケットはオリーブ油に浸して食べる。	こしょう	少々（好みで）		
にんにく	1片	①にんにくをスライスし、赤唐辛子は種をとる。具材は食べやすい大きさに切る。															
赤唐辛子	1本	②スキレットか小さいフライパンにAを入れ、弱火にかける。オリーブ油ににんにくの香りがうつるくらいが目安。															
オリーブ油	100ml～	③②に具材を入れて、具材に火が通るまで10～12分位を目安に煮る。															
塩	小さじ約1/2	④バケットをそえる。バケットはオリーブ油に浸して食べる。															
こしょう	少々（好みで）																
具材 (ソーセージ、きのこ、ブロッコリー、 プチトマトなど)	200～400g																
バゲット	適量																

具材を選ぶポイントは、きのこ類、魚介類、ソーセージ、ベーコンなど味が出るものにすることです。オリーブ油に味をしっかりうつし、バゲットなどに浸して味を楽しみます。残ったオリーブ油はガーリックトースト、パスタ、炒め物などに利用できます。具材のうまみがギュッとつまったオリーブ油、最後までしっかりと楽しみましょう。

スキレットや小さいフライパンがなければ、小さい鍋や玉子焼き用のフライパンでも代用できます。

上記のレシピはあくまでも目安です。注意点としては、具材の水気を切ってから使うこと。もし、冷凍品を使う場合は解凍してから使います。具材により、火の通る時間も違うし、出来上がりの雰囲気も違うので、色々と自由に楽しんでみてください。

早速、「きのこのアヒージョ」と「いろいろの良いアヒージョ」を作ってみました。

「きのこのアヒージョ」はしめじ、まいたけ、しいたけ、えりんぎを使用。最初はかなりモコモコしていましたが、段々とかさが減っていき、最後はオリーブ油になじんでいました。しいたけやマッシュルームなど形がまるっとしたものにすると見栄えしますし、バゲットをオリーブ油に浸しやすいかな、と思いました。



「いろいろの良いアヒージョ」は、えび、ブロッコリー、プチトマト、えのきを使用。ブロッコリーは具材を入れてから3分後くらいに入れたのですが、とてもやわらかくなったのでもう少し後に入れた方が良かったです。ブロッコリーの茎が、とても美味しかったので、ブロッコリーを使うときは、是非、入れてみてください。



オリーブ油で煮るという調理は普段はしないので新鮮で、いつもの食卓がとてもワクワクしたものになりました。家にいながら、スペイン気分を味わえました。作り方も簡単ですし、材料も冷蔵庫の中のものを使えるので急に作りたくなっても大丈夫。労力の割に「ワオ！！」と感じる料理です。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

スタッフ急募！

★お弁当の配達（パートタイム）

- ・時間 15:00~18:45
- ・週 3~6日

★栄養士・管理栄養士（フルタイム）

- ・時間 ①9:30~18:45、②7:00~16:15 ①②のシフト制
- ・休日 年間休日数 105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はお問い合わせください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

厨房からブーケレシピ その237♪

＜材料＞ 2人分

きゅうり	1.5本（約140g）
塩	少々
ツナ缶	1/3（約20g）
ポン酢しょうゆ	大さじ1弱

＜作り方＞

- ① きゅうりを輪切りにして、塩をふり水気を絞る
- ② ツナの油を切る
- ③ ①と②をポン酢しょうゆで和える

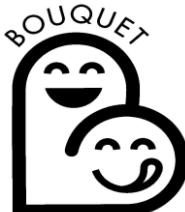
*さっぱりとしていておいしいですよ 松本

★きゅうりとツナの和え物★

＜トマト＞

私の家の庭では毎年ミニトマトを育てています。少し早めに収穫するのでちょっと酸味が強いですが、トマトソースを作り冷凍保存しています。切って煮るだけなので簡単ですし、その日の気分によって味を変えることもできます。いつもはパスタソースに使っていますが、今年は肉との炒め物など他の料理にも使ってみようと思っています♪ 松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日